お家で和菓子

【料理・監修】
東京製菓学校 校長
梶山浩司

小さな豆から
大きな健康

和菓子と豆のいい関係

東京製菓学校 校長
梶山浩司

いま世界から注目されている和菓子

私は、フランスを中心とした欧米諸国に、和菓子を紹介する活動を行っています。近年、特に和食が世界遺産に登録されてからは、彼らの関心が年々高まっていることを感じています。

彼らが一様に驚くのは、日本人が獲得してきた豆という素材に対する繊細な扱い方です。豆は、世界中の人達が食べている最も大切な食品・作物の一つです。安くて、比較的やせた土地でも栽培しやすく、しかも栄養価が高く、主に料理の素材として使われています。この豆を素材として砂糖を使ってお菓子にしているところが、和菓子の特徴です。

練り切りのように、見た目が美しく、繊細で、季節感を表現しているところも驚かれ、感心されます。まだ肌寒い時期でも、お茶うけに草餅や桜餅が出てきたら、「春はそこまで来ているな」と感じ取ることができる。和菓子は日本人の生活の一部を担っているのです。

そして、健康という観点からも和菓子は、非常に注目されています。和菓子は洋菓子に比べ、比較的カロリーが低く、また小豆にはポリフェノールなどの機能性成分も豊富に含まれています。食生活が欧米化していくなかで、豆から得ることができるビタミン類、食物繊維なども健康的な食生活に欠かせない栄養成分なのです。

豆の使い方に日本の技が生きています

和菓子の味わいは、豆の持っている特性にも大きく依存しています。その一つが餡粒子と呼ばれるものです。

通常、でんぷんは、加熱すると糊化し、のり状になりますが、豆のでんぷんの場合は、細胞膜に包まれた餡粒子となって守られているので、他の食材と合わせても、粘りも少なく、餡本来の味が、損なわれることなく感じられるのが最大の利点です。

たとえば、餡をバターや生クリームなどの濃厚な食材と合わせても、味が同化することなく、餡の味がきちんと残るのです。こういった特徴から、逆に洋菓子の世界からも餡は、いま注目されているのです。

和菓子は、味や香りを付けてごまかすのではなく、素材そのものの味

長崎県出身。中央大学・東京製菓学校を卒業後、釜人鉢の木（東京・阿佐ヶ谷）に入社。その後、満月（東京・亀戸）に移り、工場長を経て、「東京製菓学校」の教師となる。日本菓子協会「東和会」の運営部長でもあり、全国菓子研究団体連合会や組合活動、国際親善協会など、和菓子を世界に広める活動にも尽力している。

を活かして作ります。いかに素材の味を楽しむかは、いまもなお追究され続けている和菓子職人の永遠のテーマです。

新しい和菓子の味わい方

たとえば、小豆が持っている渋を取り上げます。この渋を残した方がいいのか、残さない方がいいのか、いまも議論の的になっています。

以前は、不純物と考えられていた渋は、必ずゆでこぼしをして取り除いた方が良いと言われたこともありました。ところが、近年の国産豆・輸入豆は品質が高く、安心・安全なうえ、渋にはタンニンやサポニンなどが含まれ、栄養価も高いということが栄養学上でもわかってきました。

私の持論では、渋がおいしいと感じれば、それを残して小豆をゆでるし、無くした方がおいしいと感じればゆでこぼし(渋切り)をすればいい。どちらも必要な技術なのです。

ただ、渋を切らない餡というものは、昔からありました。家庭で作る餡のことです。石油ストーブの上で、渋のことなんか気にせず、水分が減ったら水を足し、やわらかくなったら砂糖を入れて甘くする。「あのおふくろさんが作ってくれた餡っておいしかったね」と、あらためて思い出した和菓子職人も多いのです。

みなさんにも家庭でおふくろの味の和菓子をぜひ作って頂きたいと思います。今回は、多種多様な和菓子を製法により6つに分類して、それぞれ家庭でも作りやすいように紹介しています。6回シリーズで、計12品。これだけ作るだけでもすごいことです。きっと、いままで知らなかった様々な発見に出会えることでしょう。

自分で作れば世界がさらに広がります

和菓子は、家庭にある道具を使って手軽に作れます。まずは、餡作りに挑戦してみてください。小豆をゆでられるようになれば、基本は同じなので、その他の豆にもチャレンジしてみましょう。

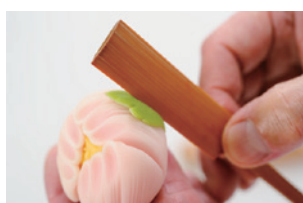
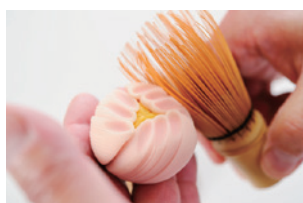
豆の便利なところは、一度に多くゆでて餡を作り、小分けにして冷凍保存しておけることです。餡のストックがあれば、解凍して、すぐに和菓子の製作に取り掛かれます。

餡を煉り上げる固さは、お菓子によって様々なので、それを一言で言うのは難しいのですが、何回も自分でやってみて、その感覚をつかんでほしいと思います。

まずは家庭で手作りしてみてください。そこから話題も広がり、作ってもよし、食べてもよしと、楽しみが増えていくことでしょう。

1裏ごし器　2片手鍋　3さらし布巾　4ボール

5蒸し器　6霧吹き　7枠

8ゴムべら　9木べら　10泡立て器　11計量カップ
12スクレイパー　13茶こし　14刷毛

お家で和菓子

その壱 焼き物

和菓子は古くから身も心も豊かにしてくれる食べ物として親しまれてきました。その原材料は多様ですが、「豆」から作られる餡はその中心的存在です。このシリーズでは、毎回、和菓子の様々な分類ジャンルと、これを代表する豆・餡を原材料とした和菓子を取り上げ、その家庭での作り方をご紹介していきます。

和菓子の由来

五感の芸術とも称される和菓子は、日々のお茶請けはもとより、祝い事をはじめ様々な行事になくてはならない食べ物として、日本独自の発達を遂げてきました。

その原型は、遣唐使がもたらした唐菓子(からくだもの)や、鎌倉時代以降に禅とともに渡来した点心などにあり、さらに宣教師がもたらした南蛮文化の影響も受けています。そして桃山時代には、焼く、蒸す、揚げるといった基本的な製法から、砂糖、餡、卵などの原材料にいたるまで、およそ和菓子作りに必要な要素がほとんど出そろったといわれています。

その後、茶道の影響も受けつつ発展し、江戸時代には庶民の味として広く普及しました。これ以降も西洋の調理器具や技術の導入・応用により新たな和菓子が誕生しています。

焼き物とは

和菓子は、種々の原材料を利用して、様々な方法で作られるため、その分類も多様な視点から行われています。たとえば、製法、原材料、水分含量の違いに着目した分類がありますが、このシリーズでは製法による分類に則して毎回1ジャンルを取り上げていきます。

製法による和菓子の分類では、「焼き物」、「流し物」、「餅物」、「蒸し物」、「練り物」及び「揚げ物」の6ジャンルに分けられます。さらに「焼き物」には平鍋(厚みのある鉄板)で焼くものとオーブンで焼くものがありますが、今回は前者の例として、ホットプレートを利用したどら焼きときんつばの作り方をご紹介します。

和菓子の製法による分類

焼き物：**(平鍋利用)** どら焼き、きんつば など
(オーブン利用) カステラ、栗饅頭 など
流し物：羊羹、水羊羹 など
餅　物：大福餅、おはぎ、草餅、柏餅 など
蒸し物：蒸し饅頭、蒸し羊羹、ういろう など
練り物：練り切り、ぎゅうひ など
揚げ物：揚げ饅頭、かりんとう など

和菓子に使う餡

米、小麦、寒天、でんぷん、卵など和菓子の原材料は実に多彩ですが、なんといっても最も多く使われるのは豆と砂糖から作られる餡です。とりわけ小豆の餡は、和菓子の原材料の代名詞ともなっています。

さて、豆から自分好みの餡を作ることは、手作り和菓子ならではの楽しみですが、まずは手軽に市販の餡製品から出発するのも一案です。市販の餡製品には、こし餡、粒餡の別に加え、袋入り、缶詰など様々な包装形態のものがあります。また、餡自体を売ってくれる和菓子店も意外と多いので、馴染みの店に訊ねてみてはいかがでしょうか。

市販の餡製品は、そのまま使えますが、作る和菓子に合った硬さに調整することもできます。その場合には、餡に水を加え、焦げない程度の強火で煉り、目的の硬さにします。

また、今回ご紹介するレシピのように餡にほかの素材を組み合わせる場合、両者の間で糖度に差があると、糖度が低い方から高い方へ水分が移動してしみ出てくることがあります。これを防止するには、餡にほかの素材を加えて煉り直し、餡と他の素材の糖度を均一化することが重要です。

市販の餡製品

どら焼き

豆知識

関東では、銅鑼のような形から「どら焼き」。関西では、笠を伏せたような形の奈良の御笠山に見立てて「みかさ」と呼ばれています。

材料（直径8㎝・約12個分）

こし餡（小豆・市販のもの）……1袋（300g）
栗の甘露煮（刻む）……60g
生地
- 薄力粉（ふるう）……170g
- 卵……3個（150g）
- 砂糖……150g
- はちみつ……10g
- みりん……10g
- 重曹……2.5g

サラダ油……適量
水……適量

生地を返すときは、躊躇せずに返しへらを素早く差し入れると、形をゆがめずに生地をすくうことができる。

❶重曹は倍量程度の水を加えて溶かしておく。
❷鍋にこし餡と水約 ½ カップを入れて（写真**A**）へらで混ぜ、強火にかける。餡をすくって角が立つぐらいの硬さになるまでよく煉る。栗の甘露煮を加えて混ぜ、しっかり熱を通す。
❸②を冷めやすいように小分けしてバットに取り出す（写真**B**）。冷めたらボールなどに移してひとまとめにする。
❹生地を作る。ボールに卵を割り、泡立て器でコシを切るようによく混ぜ、砂糖を加えて（写真**C**）もったりするまで混ぜる。はちみつ、みりん、①を混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。20分ほど休ませる。
❺④に水を少しずつ加えて混ぜ、生地をすくってすっと流れ落ちる硬さに調整する（写真**D**）。
❻ホットプレートを200℃に熱し、サラダ油をキッチンペーパーで薄く塗る。生地をお玉ですくい、ホットプレートに丸く流す（写真**E**）。表面に泡が出てきたら、返しへらを素早く差し入れて上下を返し、反対側も焼く。（生地が固まればよいので焼きすぎないこと）
❼焼き上がった皮はふきんを敷いたバットなどに一組ずつ内側を合わせて置き、冷ます（写真**F**）。
❽皮に③の餡をはさんで仕上げる。

A
B
C
D
E
F
きんつば

豆知識

きんつばの「つば」とは、日本刀の鍔のことで、江戸時代には丸い鍔のような形をしていたそうです。

A
B
C
D
E
F

材料（15×13.5×4㎝の流し缶1缶、4×4.5×2.5㎝18個分）

粒餡（小豆・市販のもの）……1袋（350g）
ゆで小豆（市販のもの）……1缶（430g）
粉寒天……2g
水……適量
生地
- 薄力粉（ふるう）……50g
- 砂糖……12g
- ぬるま湯（40℃程度）……40g

サラダ油……適量

❶粉寒天は倍量程度の水と合わせて混ぜておく。
❷鍋に粒餡とゆで小豆、水約 ½ カップを入れてへらで混ぜ、強火にかけて煉る。全体が均一になってやや水分がとんだら、①を加えて混ぜ（写真**A**）、煮立つまで混ぜながら火を通す。
❸②を流し缶に入れて平らにならす。あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて固める。
❹生地を作る。ボールに薄力粉と砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加え、粘りが出るまでよく混ぜる。生地をすくうと一筋になって流れ落ちるぐらいの硬さにする（写真**B**）。20分ほど休ませる。
❺③を流し缶から出し、包丁で所定の大きさに切る（写真**C**）。
❻ホットプレートを160℃に熱し、サラダ油をキッチンペーパーで塗る（写真**D**）。
❼④の生地を平らな皿に適量移し入れ、⑤の１つの面に生地をつけ（写真**E**）、ホットプレートでさっと焼く。同様にして反対側の面、その他の面の順で、6面すべてに生地をつけて焼く（写真**F**）。

固めた餡を切るときは、包丁を入れたら餡を切り離さず、そのまま包丁を上げて引き抜くと小豆の断片が包丁に付着しない。また、包丁は切ったつど、ぬれふきんできれいにぬぐう。

お家で和菓子

その弐 流し物

シリーズ第2回の今回は、小豆の粒餡とこれを使った流し物の作り方をご紹介します。粒餡作りは、一見簡単そうですが、渋切りのタイミング等により百人百様の味になるといわれるほど繊細で奥深いものです。ぜひとも自分好みの味を追求してみてください。

流し物とは

流し物とは、餡を始め様々な材料を寒天と合わせて加熱し、液状の生地を型に流し込んで固めた和菓子の1ジャンルです。加える餡や材料により、それぞれの味わいや風味を楽しむことができ、流し入れる型によっていろいろな形にすることもできます。

寒天

寒天は、テングサを主体とした紅藻類を煮て、粘性のある多糖類成分を抽出し、これを凝固させた後に凍結・乾燥した食品です。使用時には、水で戻した後に煮溶かし、冷まして固めます。溶解には85～95℃と高温を要しますが、35～40℃で凝固するため、室温でも充分に固まります。

凝固した海草抽出物を角柱状に切断して作るのが角寒天（棒寒天）、トコロテンのように糸状に突き出して作るのが糸寒天で、いずれも冬場の自然寒気を利用して凍結・乾燥させます。硬く固まる糸寒天は煉り羊羹に、軟らかめの角寒天は水羊羹に向いています。一方、粉末寒天は、工業的に脱水・乾燥し、粉砕処理したもので、水で戻す手間が省け、煮溶かしやすく、最も軟らかく固まるのが特徴です。

左奥から粉末、角、糸寒天

粒餡の作り方

粒餡は、小豆の粒の形を残して仕上げる餡です。小豆には強い渋みがあるため通常は「渋切り」をしますが、これを省いて個性的な味を目指しても良いでしょう。

❶ 小豆（300g）はさっと洗い、水で戻さずそのまま鍋に入れる。豆がかぶるくらいの水を注いで強火にかけ、沸騰させる。

❷ 沸騰して1～2分したら、たっぷりの水を加えてゆで汁の温度を50℃以下に下げる（指でさわれるぐらいが温度の目安）。

❸ ゆで汁を豆がかぶるくらいの量になるまで捨てる。再び火にかけて沸騰させる。②～③をもう一度繰り返す。

❹ ③をざるにあけてゆで汁をきり、ざるごと水を張ったボールに浸け、豆粒表面に付着した渋味を洗い流す「渋切り」を行い、再び鍋に戻す。

❺ 豆がかぶるくらいの水を入れて強火にかける。ゆで汁が減ったら湯を足し、沸騰後は焦げない程度の火加減にして豆粒が指で押してつぶれる程度までゆでる（50～60分）。

❻ グラニュー糖（300～360g）を加え、木べらで全体を混ぜ、ひと煮立ちさせて火を消す。そのまま5時間ほどおいて、豆粒の中まで甘味を含ませる。

❼ ⑥を焦げない程度の強火にかけ、木べらで混ぜながら水分をとばして煮上げる。

❽ ほどよい硬さに煮上がった状態の餡。

❾ 餡をバットなどに小分けにして取り出し、固く絞ったぬれぶきんをかぶせて冷ます。冷めたら容器などに移してひとまとめにする。
（でき上がり約1kg）

煉り羊羹

豆知識
江戸時代初期、京都の旅館「美濃屋」の主人美濃太郎左衛門が、戸外に放置して凍結乾燥したトコロテンを水で戻し、煮溶かして固めると、臭みが抜けておいしくなることに気付いたのが寒天の始まりです。

材料（13.5cm角の流し缶1缶分）

粒餡（作り方は右ページ）……300g
糸寒天……4g
水……150㎖
グラニュー糖……150g

❶糸寒天はふきんかキッチンペーパーに包み、たっぷりの水に10時間以上浸け、指でつまんで簡単に切れるようになるまで戻す（写真**A**）。
❷①を水中でもんでゴミなどを除去し、鍋に入れて分量の水を加え、強火にかけて煮る（写真**B**）。
❸寒天が完全に溶けたらグラニュー糖を加えて混ぜる（写真**C**）。
❹中火にし、しっかり煮立った状態で半量になるくらいまで煮詰める。寒天液を木べらですくうと、へらの先端で左右に引き合いながら流れ落ちる状態が目安（写真**D**）。
❺④に粒餡を加えて全体が均一になるように混ぜ（写真**E**）、火から下ろす。流し缶に流し入れ、表面を平らにならし、室温で冷まして固める。
❻しっかり固まったら流し缶の各面に沿って包丁を入れて缶から取り出し（写真**F**）、好みの大きさに切り分ける。
※⑤で粒餡とともに、ローストしたくるみやあんずのシロップ漬けなどを刻んで加えてもおいしい（でき上がり写真：後方）。

ポイント
寒天は砂糖が加わると、その後いくら煮ても溶けないため、グラニュー糖は寒天が完全に溶けていることを確かめてから加える。左写真のように寒天液を木べらですくってみると、溶けているかどうか確認できる。

A

B

C

D

E

F

羊羹の流し合せ

A

B

C

D

E

F

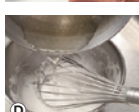
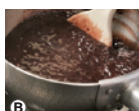
G

材料（130㎖の容器、内容量約90㎖　10個分）

粒餡（作り方は右ページ）……500g
角寒天……½本（4g）
水……300㎖
塩……1g

錦玉羹（きんぎょくかん）・抹茶淡雪羹
- 糸寒天……3g
- 水……100㎖
- グラニュー糖……100g
- 卵白・抹茶……各少量

小豆の甘煮（粒）*……適量
*右ページの粒餡の作り方⑥の時に取り分けておく。

❶角寒天はふきんかキッチンペーパーに包み、たっぷりの水に10時間以上浸けて戻す。錦玉羹の糸寒天も一緒に戻しておく。戻した角寒天をしっかり絞って鍋に入れ、分量の水を加えて強火にかけ、完全に煮溶かす。
❷①に粒餡を加えて混ぜ、全体が均一に混ざったら火から下ろす（写真**A**）。塩を少量の水（分量外）で溶き、加えて混ぜる。
❸ボールに水を張って②の鍋底を浸け、混ぜながら45℃くらいまで冷ます（写真**B**）。
❹③を容器に流し入れ（写真**C**）、室温で固める。
❺錦玉羹と抹茶淡雪羹を作る。①で戻した糸寒天の水けをきって分量の水とともに鍋に入れ、強火にかけて完全に煮溶かす。砂糖を加えて混ぜ、⅔量になるぐらいまで煮詰めて寒天液を作る。
❻卵白をボールに入れてしっかり泡立て、⑤の⅓量程度を加えてよく混ぜる（写真**D**）。残りの寒天は、湯せんにかけておく。
❼抹茶を水少量（分量外）で溶き、⑥に加えて混ぜ（写真**E**）、④に流し入れる（写真**F**）。そのまま室温で固める。
❽抹茶泡雪羹がほぼ固まったら、小豆の甘煮を散らし、湯せんにかけておいた⑤の寒天液を流し入れ（写真**G**）、室温で固める。

ポイント
寒天の水けが残っていると水の分量が多くなってしまうため、特に角寒天はしっかり水けを絞ってから使う。

お家で和菓子

その参

餅物

シリーズ第3回は、小豆のこし餡とこれを使った餅物の作り方をご紹介します。こし餡は粒餡より作業工程が複雑ですが、利用範囲が広いので、ぜひ作り方をマスターしてください。

餅物とは

餅物とは、もち米を蒸してついた餅や、種々の米粉を練って作った餅を利用した和菓子の総称です。

米粉

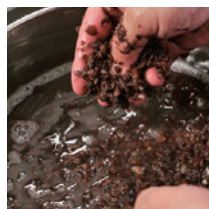
米粉には、原料や製造方法が異なる様々な種類があります。

餅粉や白玉粉は、もち米を非加熱のまま粉にしたものです。餅粉は穀粒をそのまま挽いて作りますが、白玉粉は吸水させた穀粒に水を加えながら挽き、ふるいにかけて沈殿した部分を乾燥させたもので、餅粉より風味は弱くなりますが、白度が高いうえに粒子が細かく、コシがあってつるりとした食感が特徴です。

一方、道明寺粉や寒梅粉は、もち米に加熱処理を施してから粉にしたものです。道明寺粉は、蒸した穀粒を乾燥させて粗めに砕いたもので、独特の風味があります。寒梅粉は、つき餅を薄く延ばし、軽く焼いてから粉末にしたものです。

うるち米から作る米粉には、新粉、上新粉、上用粉などがあり、いずれも非加熱の穀粒に少量の水を加えて粉にした後、ふるいにかけたもので、この順番で粉の粒子が細かくなります。

こし餡の作り方

口当りが滑らかなこし餡は、小豆を煮上げて皮を取り除いた餡です。水をたっぷり使って、時間をかけて煉ると滑らかでおいしい餡ができます。

❶ 小豆(500g)を粒餡と同様に軟らかくなるまでゆで(前号参照)、目が粗い調理用ざるにあけて汁をきる。ざるごと大きなボールに入れてたっぷりの水を注ぎ、水の中で小豆をつぶす。小豆の皮以外の部分がざるを通ったらざる内に残った皮は捨てる。

❷ ①のざるより目の細かい漉し器を新しいボールに重ね、①を水ごとこれに移して漉す。漉し器に残った細かい皮の断片や胚軸等は捨てる。

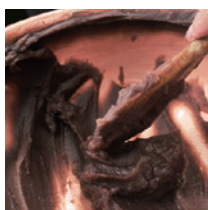
❸ ②よりさらに目の細かい漉し器をボールに重ね、②を水ごとこれに移し、粒子がきめ細かくなるよう指でほぐしながら漉す。

❹ 漉し終わった③を大きなボールに移して水をたっぷり注ぐ。漉した小豆の粒子が沈殿するまで少しおき、上水を捨てる。これをさらに2回繰り返す。

❺ ぬらして絞ったさらしを別のボールに広げ、漉した小豆をさらしの上にあける。

❻ ⑤のさらしの四隅を寄せて閉じ、力を入れてしっかり水けを絞る。でき上がったものは「生餡」と呼ばれる。

❼ 水分を絞ってできた⑥の生餡の重量を量り、その½量の砂糖を¼量の水とともに鍋に入れて強火で溶かし、生餡を加える。

❽ ときどき木べらで混ぜながら煮詰める。水分が減ってきたら木べらで煉りながら加熱する。

❾ 餡をすくい落として山ができるぐらいになったら完成。バットに小分けにして取り出し、冷ます。(でき上がり約1.3kg)

ポイント

ゆでて皮を除いた小豆は、目の異なる漉し器で2回漉す。2回目はできるだけ目の細かい漉し器を使う。ほぐれない粒子は無理に漉さずに捨てる。(写真右は漉し器で1回漉した小豆、左は2回漉した小豆)

豆大福

豆知識

現在のような甘い餡入りの大福は、江戸中期に小石川界隈のおたよという女性が考案し、「大腹餅」として売り出したのが始まりで、その後、「腹」の字が吉字の「福」に替わったといわれています。

材料（1個45〜50gのもの35個分）

こし餡（作り方は右ページ）……700g
餅粉……500g
水……400mℓ
上白糖……125g
赤えんどう（ゆでて塩少量をまぶしたもの）……300g（乾燥豆なら140g）
片栗粉……適量

❶餅粉をボールに入れ、分量の水を少しずつ加えては手で混ぜる。全体がまとまり、ボールに生地がくっつかなくなるまでこねる（写真**A**）。
❷ぬらして絞ったさらしを蒸し器に敷き、蒸気が上がったら①の生地を粗くちぎって入れ、30分ほどかけてしっかり蒸す（写真**B**）。
❸こし餡は20gずつに分け、ピンポン玉大に丸める。35個作る。
❹蒸し上がった餅を鍋に移して火にかけ、砂糖を3〜4回に分けて加え（写真**C**）、そのつどよく混ぜて滑らかになるまで木べらで練る（写真**D**）。餅が硬いようなら水を少量加えて練り、好みの硬さに仕上げるとよい。
❺軽くぬらしたボールに④を移し、赤えんどうを加えて混ぜる（写真**E**）。手に片栗粉をつけて餅を25〜30gの大きさに丸め、片栗粉を広げたバットに並べる。
❻⑤の餅を丸くのばして中央に③の餡をのせ（写真**F**）、周囲から餅を寄せて餡を包み、丸く成形する（写真**G**）。

ポイント

赤えんどうと餅を混ぜるときは、豆をつぶさないよう、へらは使わずに、手を使って餅で豆を包み込むように混ぜる。なお、蒸し上がった餅は熱いので、人肌程度の温度に冷めてから作業する。赤えんどうは、市販の塩ゆで製品（缶詰・レトルトパック）を利用してもよい。

道明寺餅

豆知識

道明寺粉は、大阪藤井寺市にある尼寺の道明寺で考案されたといわれ、保存・携帯食として用いられていました。

材料（約45〜50gのもの20個分）

こし餡（作り方は右ページ）……400g
道明寺粉……200g
水……80mℓ
上白糖……120g
桂皮粉*……4g

*東京肉桂（トンキンニッケイ）の樹皮を乾燥させて粉末にしたもの。俗に「ニッキ」ともいう。なければシナモンで代用。

❶道明寺粉と分量の水を鍋に入れて強火にかけ、へらで混ぜながら粉に水を吸わせる（写真**A**）。
❷①に砂糖を加えて混ぜ合わせ、砂糖を溶かし（写真**B**）、水けがなくなるまで練る。
❸ぬらして絞ったさらしを蒸し器に敷き、蒸気が上がったら②を入れ、25〜30分軟らかくなるまで蒸す（写真**C**）。
❹こし餡は20gずつに分け、ピンポン玉大に丸める。20個作る。
❺③をボールに移し、桂皮粉を水少量（分量外）でペースト状にして加え、均一になるまでへらで混ぜる（写真**D**）。
❻⑤を20等分し、ぬらして絞ったさらしを広げ、その上にのせる（写真**E**）。くっつきやすいので、手を水でぬらす手水をして作業するとよい。
❼⑥を小判形に広げ、④の餡を中央にのせて押し込み、丸めながら周囲から生地を寄せる（写真**F**）。餡を包んだら楕円形に成型する。ここでも手水を使うとよい。

ポイント

でき上がった道明寺餅の中央に甘納豆をのせたり、椿の葉ではさんだりしてもよい。生地に桂皮粉ではなく、水溶きの食紅を加えて作り、塩漬けの桜の葉で包むと桜餅になる。

お家で和菓子

その四 練り物

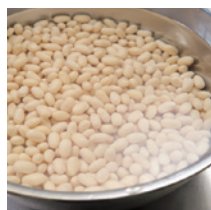
彩りや形に変化をつけて、四季折々の風物を表現する練り物。シリーズ第4回は、白餡の作り方と、こなし生地の作り方をマスターし、それらを活用して練り物の和菓子を作ります。

練り物とは

練り物とは、餡や餅粉を材料として、つなぎや砂糖を加えてこね、練り上げて生地とし、成形して仕上げた生菓子のことです。練切り、こなし、ぎゅうひなどがあります。

白餡を生菓子に使う時、餡だけでは伸ばしたり、ひねったりという細工はできません。そのため、餡に山芋などのつなぎを入れて練り混ぜ、成形や着色をしやすくしたものを練切りといい、食べたときの口溶けの良さも生まれます。また、京都など関西地方では、練切りにかえてこなしがよく使われます。ぎゅうひは、白玉粉や餅粉に砂糖と水を加えて加熱して煉って作る、軟らかくてなめらかな生地です。

白餡の作り方

白餡の素材は、手亡や大福豆などの白いんげん豆が代表的です。色を染めて、練切りやこなしなど数多くの和菓子に使われます。

❶ 手亡（500g）は完全にふくらむまで浸水させる。夏場は6時間ほど水に浸し、冬場は50℃程度のぬるま湯で1晩浸すのが目安。

❷ ①を浸し水ごと鍋に入れて強火にかける。沸騰したらざるにあけ、豆を流水で洗う。

❸ 豆を鍋に戻し、たっぷりの水を加えて再び強火にかける。湯が減ってきたら熱湯を足し、指でつまんでかんたんにつぶせるくらいまでゆでる。

❹ やや目の粗い漉し器を大きなボールの上に置き、③をあける。水を注ぎ、水の中で豆をつぶしてほぐす。漉し器に残った皮などは捨てる。

❺ ④より目の細かい漉し器を別のボールの上に重ね、④のボールに残ったものを水ごと移し、やさしくほぐしながら漉す。さらに目の細かい漉し器でこれを繰り返す。

❻ 漉し終わったら、そのボールに水をたっぷり注ぎ、餡の粒子が沈殿するまで少しおき、上澄みを捨てる（水さらしという）。これを3回程度行う。

❼ ざるにさらしを敷いたところに⑥をあけ、しっかりと絞って生餡を作る。生餡の重量の30%の水と50%の上白糖を鍋に入れて強火にかけ、砂糖が溶けたら生餡を加え、静かに煉りながら煮つめる。

❽ すくい落として山ができるくらいまで煉る。すぐにバットなどにとって冷ます。

※上記よりもやや硬めに煉り上げると、加工餡に利用しやすくなる。

こなし生地の作り方

家庭で作りやすい練り物がこなしです。白餡のつなぎに餅粉や小麦粉を加えてせいろで蒸して作ります。粘りがあるので成形もしやすいです。

❶ 白餡（500g）、薄力粉（50g）、餅粉（10g）、上白糖（60g）をボールに合わせ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

❷ ①を適当な大きさにちぎってさらしにのせ、蒸気の立った蒸し器で約20分蒸す。

❸ 蒸し上がった生地をさらしの中でひとまとめにし、さらしを折り畳むようにして生地を1〜2分練り、なめらかにする。

※こなし生地はラップに包んで4〜5日ほど冷蔵保存が可能。使用するときに蒸しなおし、硬さを調整するとよい。

かんつばき
寒椿［こなし］

豆知識

こなしとは、生地を揉みこなして使うから、こなしという名がついたとされています。京都から広まった製法で、関西の茶席によく使われる菓子です。

材料（約45gのもの10個分）

餡玉［白餡（作り方は右ページ）……150g
　　　水飴……6g

こなし生地（作り方は右ページ）……300g

食用色素（赤・黄・緑）……各少量

❶鍋に白餡と水飴を合わせて強火で煉り、こなし生地と同じぐらいの硬さに煉って冷ます。10等分して丸めて餡玉を作る。

❷こなし生地約30gに水に溶いた赤い色素を適量加え（写真**A**）、何度も折り畳んで濃いピンクの色付け用の生地を作る（写真**B**）。同様にして黄色と緑色の生地を各10g作る。緑色の生地は薄く伸ばして葉型で抜き、葉を10枚作る。

❸こなし生地160gに②の濃いピンクを少しずつ混ぜて、好みのピンク色の生地にする。

❹③のピンクの生地と、残している（色付けしていない）白いこなし生地は、それぞれ10等分して丸める。

❺④の白い生地をつぶして平たい円形にし、④のピンクの生地をのせ、包んで丸めて（写真**C**）、さらにこれをつぶす（写真**D**）。

❻⑤の生地に①の餡玉を包んで丸める（写真**E**）。

❼⑥をさらしで茶巾に絞り、中央を押し込んでくぼませる（写真**F**）。

❽②の黄色い生地少量とこなし生地少量（分量外）を合わせて好みの黄色にし、先を丸くした竹の棒や箸先につけて⑦のくぼみに飾る（写真**G**）。②の葉を側面につける。

❾⑤～⑧を繰り返して10個分形作る。

ポイント

まず濃いめに色をつけた生地を少量作り、これを白い生地に少量ずつ混ぜて好みの色を作る。写真は左が食紅を、右が食黄を混ぜて作った色付け用生地。

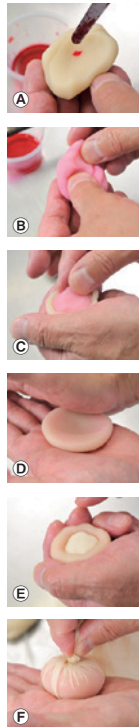
G

A

B

C・D

E

F

秋すがた［きんとん］

豆知識

きんとんとは、餡に寒天や芋、砂糖などを合わせて練り上げ、ふるいで漉し出し、そぼろ状にしたものを餡玉の周りにつけた菓子です。

A

B・C

D

E

F

材料（約45gのもの10個分）

餡玉［白餡……120g
　　　水飴……6g
　　　干し柿……30g

薯蕷餡［白餡（やや硬めに煉ったもの）……150g
　　　　大和芋……150g
　　　　食用色素（黄・橙）……各少量

❶鍋に白餡と水飴を合わせて強火で煉り、冷ます。干し柿を刻んで加え混ぜ、10等分して丸めて餡玉を作る。

❷大和芋は厚めに皮を剥いて1㎝厚さに切り、さらしにのせて蒸し器で15～20分蒸す（写真**A**）。

❸②は熱いうちに裏ごしし（写真**B**）、白餡と均一によく混ぜ（火にはかけない）、再びさらしにとって揉み（写真**C**）、なめらかになったら広げて冷まして薯蕷餡（じょうよあん）を作る。

❹③の餡の一部をとり、水に溶いた黄色の色素を適量混ぜて黄色い餡を作り、同様にして橙の餡も作る（色付け用の餡とする）。

❺③の残りの餡を半量ずつに分け、④の黄色と橙の餡を混ぜて（橙の餡は飾り用に少量を残しておく）、薄いオレンジと濃いオレンジの2色の餡を作る。それぞれ10等分して丸める（写真**D**）。

❻2色の餡を1つずつ重ねて平たくつぶし、竹製のざるなどに通してそぼろ状にする（写真**E**）。

❼①の餡玉の周囲に⑥のそぼろを箸で形よくつける（写真**F**）。

❽残しておいた橙の餡を目の細かいざるなどに通して飾りにする（写真**G**）。

G

ポイント

2色の餡を合わせて漉すと、濃淡のある配色のそぼろになり、季節感等を表現できる。

お家で和菓子

その五

蒸し物

シリーズ第5回は、餡作りの応用編として、人気の高いうぐいす餡と黄味餡の作り方をマスターします。蒸し物の製法を使って、饅頭と蒸し菓子を作ります。

蒸し物とは

和菓子の蒸し物とは、蒸し器を使用して蒸気で蒸して作るお菓子全般のことです。

生地(皮)で餡を包む饅頭類や、その他の蒸し菓子類として、流動体の生地を枠に流して作る、かるかん、蒸し羊羹、ゆべし、ういろう等があります。

なかでも蒸し饅頭は、蒸し物の代表格として、長らく庶民に親しまれてきたお菓子です。

蒸し饅頭には、薯蕷饅頭や酒饅頭等がありますが、今回はうぐいす餡を使った「田舎まんじゅう」を、抹茶餡を餡玉にした「黄味時雨(しぐれ)」を作ります。

うぐいす餡の作り方

うぐいす餡とは、青えんどうを素材にした緑色の餡のことで、ここでは、粒餡の作り方をマスターしてみましょう。

❶ 青えんどう豆(500g)はさっと洗い、重曹(10g)を加えたたっぷりの水に一晩浸水させる。重曹水ごと鍋に移して強火にかけ、沸騰したらざるにあけて洗う。

❷ ①の豆とたっぷりの水を鍋に入れて再度強火にかけ、沸騰したら吹きこぼれないくらいの火加減にして豆が軟らかくなるまでゆでる。

❸ 上白糖(500g)を加え、砂糖が溶けたら火を止め、そのまま3〜4時間おいて蜜を豆に含ませる。

❹ ③を再び強火にかけ、上白糖(100g)を加える。砂糖が溶けたら火を止め、豆だけをすくいとり、鍋に残った蜜を煮詰める。

❺ 鍋底をへらでなでて底が見えるくらいまで煮詰まったら豆を戻し入れ、混ぜながらさらに煮詰める。

❻ 豆が崩れてペースト状になり、へらですくってすぐに落ちない程度になったら出来上がり。

❼ さらしを敷いたバットの上に小分けにし、手早く冷ます。

黄味餡の作り方

特に女性に人気の高い黄味餡は、白餡に卵黄を混ぜた餡で、黄味時雨の素材になります。加熱して煉るときは、ゆで卵の黄身を使うと失敗がなく作りやすいです。

❶ 白餡(550g)と上白糖(220g)、水適量(80〜100㎖)を鍋に入れて強火にかけ、十分に熱を入れて煉り、いったん火を止める。

❷ ゆで卵の黄身(1個分)は目の細かい裏ごし器に通し、さらしの中で揉んでなめらかにする。①の餡少量を合わせてさらに揉んで混ぜ込む。

❸ ②を①に加え、強火にかけて煉る。

❹ 均一に混ざったら、さらしを敷いたバットに小分けにし、手早く冷ます。

田舎まんじゅう

豆知識
宋より伝来した饅頭は、中国では肉や野菜を入れたものです。しかし仏教で肉食が禁止され、代わりに餡を用いたことから、日本では餡が入ったものを饅頭と呼ぶようになったともいわれています。

材料（約45gのもの20個分）

うぐいす餡……800g

皮
- 上白糖……30g
- 塩……0.3g
- 湯……20㎖
- 薄力粉……40g
- 餅粉……10g
- イスパタ＊……0.8g

＊主に蒸し物に使われる酸性の膨張剤。ベーキングパウダーで代用できる。

❶うぐいす餡は40gずつに20等分し、丸めて餡玉を作る（写真A）。
❷ボールに上白糖と塩を入れ、湯を注いで溶かす（写真B）。
❸薄力粉と餅粉を合わせてふるい、②に加えて粘りが出るようによく混ぜる（写真C）。
❹イスパタに水少量（分量外）を加えて溶かし、③に加えてさらに混ぜ、皮の生地を作る（写真D）。
❺薄力粉適量（分量外）をバットに敷き、④の生地を約5gずつに20等分してのせる（写真E）。
❻手粉に薄力粉（分量外）をたっぷり使い、⑤の生地を手のひらでなるべく薄く広げ、①の餡玉をのせて生地で包み（写真F、G）、俵形に整える。これを20個作る。
❼⑥をぬれぶきんかオーブンペーパーを敷いた蒸し器上段にのせ、表面がしっかりぬれるまで全体に霧を吹きかける。蒸気の上がったところにのせ、強火で4～5分蒸す（写真H）。

A

B

C

D

E

F

G

ポイント
少量の生地であんを包むため、粘りと伸びのある生地にすることが重要。生地を作るときは、なめらかになるまでしっかり混ぜる。

H

黄味時雨（しぐれ）

豆知識
時雨とは、パラパラと降る、冬の通り雨のこと。表面にできた割れ目が、雨が通った後の太陽の光のように見えることから黄味時雨と名付けられました。

材料（約45gのもの20個分）

抹茶餡
- 白餡……400g
- 抹茶……4g
- 上白糖……4g

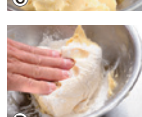
皮
- 黄味餡……450g（作り方は右ページ）
- 卵黄……1個分
- 上新粉……18g
- イスパタ……2g

❶抹茶餡を作る。抹茶と上白糖を混ぜ、白餡と合わせて均一になるように練り混ぜる（写真A）。
❷①を20等分して丸めて餡玉を作る（写真B）。
❸餡を包んだらすぐに蒸せるように、蒸し器に湯を沸かす。蒸し器上段に乾いた紙（普通のコピー用紙などでよい）を敷いて手もとに用意する。
❹皮を作る。黄味餡をボールに入れ、ざるで漉した卵黄を加えて混ぜる（写真C）。別のボールに上新粉とイスパタを合わせ、この黄味餡を加えて手早く混ぜる（写真D）。
❺④をぬれぶきんにとり、20等分して丸める。
❻⑤を平らに丸く広げ、②の餡玉をのせて包む（写真E、F）。これを20個作り、③の蒸し器の上段にのせる。すぐに蒸気の上がったところにのせ、強火で3～4分蒸す（写真G）。

A

E

F

G

ポイント
黄味餡の生地を作るところから蒸すまでの工程は手早く行う。時間がかかると生地に粘りが出て、蒸してもきれいに割れない。また、生地は練りすぎず、強火で一気に蒸し上げることも大切。

お家で和菓子

その六

揚げ物 その他

シリーズ最終回は、餡のバリエーションとして、第4回でご紹介した白餡にいろいろな素材を加えて加合餡を作ります。その加合餡を使って、揚げ物などのお菓子の作り方を学びます。

揚げ物とは

生菓子の揚げ物とは、油で揚げたお菓子のことで、揚げ饅頭、揚げ月餅、揚げドーナツなどがあります。

その歴史は古く、奈良・平安時代に、唐からその製法が伝わった唐菓物（からくだもの）という菓子を起源としています。これは、うるち米やもち米の粉や小麦粉に甘葛（あまづら）の汁などを加えてこね、果物の形などに作って油で揚げたものでした。

ごま入り加合餡の作り方

ごま餡は、ごまを素材にした加合餡のことで、揚げ物の味によく合う餡です。

❶ 鍋に白餡（770g）、砂糖（45g）、水（80㎖）を入れ、強火にかけてへらで混ぜる。

❷ なめらかになったら、水飴（35g）、いり黒ごま（30g）、黒ごまペースト（32g）を加え混ぜる。

❸ へらですくってぼってりと落ちるぐらいの硬さに煉り上げる。さらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。

ジャム入り加合餡の作り方

ジャムを使用すると手軽に加合餡が作れます。白餡に対して、10％のジャムを加えるのが基本です。

❶ 鍋に白餡（400g）、砂糖（42g）、水（40㎖）を入れ、強火にかけてへらで混ぜる。

❷ なめらかになったら、水飴（50g）とゆずジャム（40g）を加え混ぜ、煉る。

❸ 水で溶いた緑の食用色素を少量ずつ加え混ぜて色づけし、さらに煉る。

❹ さらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。

ドライフルーツ入り加合餡の作り方

ドライフルーツを加えると、その風味と食感が楽しめる餡になります。ここでは、干しあんずを使ってみます。

❶ 鍋に白餡（400g）、砂糖（42g）、水（40㎖）を入れ、強火にかけてへらで混ぜる。なめらかになったら、水飴（50g）とあんずジャム（40g）を加えて煉る。

❷ 水で溶いた赤い食用色素を少量ずつ加えて混ぜ、薄いピンク色に色づけし、さらに煉る。

❸ 5㎜角に刻んだ干しあんず（50g）を加え混ぜ、すぐに火を止める。

❹ さらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。

ポイント

加合餡を作る場合、最初に白餡に砂糖を加えて煉る時に、餡に空気が入らないように混ぜすぎないこと（作り方各①共通）。

揚げ饅頭

豆知識

饅頭を揚げると、中はふわっとして、外はサクサクの香ばしい仕上がりになります。残りものの饅頭にもこうして手を加えると、また格別の菓子になります。

材料（30個分）

ごま餡……900g（作り方は右ページ）

皮
- 薄力粉……160g
- 餅粉……40g
- 上白糖……160g
- 重曹……4g
- 冷水……35㎖
- しょうゆ……40g
- いり白ごま……15g

揚げ油……適量

ポイント

生地の粉を混ぜるときは、練るように混ぜると粘りが出てしまうので、手早くさっくりと混ぜること（作り方③）。

❶ごま餡は30gずつに30等分する。

❷皮を作る。薄力粉と餅粉を合わせてふるいにかけておく。ボールにこれらと上白糖、重曹を合わせ、冷水を徐々に加え、なめらかになるまで木べらでしっかりすり混ぜる（写真**A**）。

❸②のボールにしょうゆ、いり白ごまを順に加えて混ぜ（写真**B**）、ふるった薄力粉と餅粉を加え、さっくりと混ぜる（写真**C**）。

❹薄力粉（分量外）を手粉にし、③の生地を約15gずつに30等分する。

❺④の生地を丸めて手のひらで平たくつぶして皮とし、①の餡をのせ（写真**D**）、まわしながら生地を寄せるようにして餡を包む（写真**E**）。やや平たい丸形に整える。

❻蒸し器の上段に絞ったぬれ布巾を敷いて⑤を並べ、粉を刷毛で払い落として霧を吹きかける。

❼蒸気の上がったところに⑥をのせ、中火で約10分蒸す（蒸し饅頭の出来上がり）。

❽饅頭を揚げる。揚げ油を180℃に熱して⑦を入れ、ときどき返しながらきつね色に色づくまで揚げる（写真**F**）。

A

B

C

D

E

F

彩華

豆知識

白餡さえあれば、家庭に常備しているジャムやペーストを合わせて様々な加合餡が作れます。いちごやオレンジママレードなど、お好みのジャムを活用してみるのもよいでしょう。

材料（3種各約25個分）

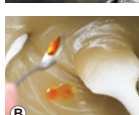
栗入り加合餡（約500g分）
- 白餡……400g
- 砂糖……43g
- 水……40㎖
- 水飴……50g
- 栗の甘煮……25g
- 食用色素（黄）……少量

ポイント

加合餡の色づけは、食用色素を水で溶いたものを少量ずつ加え、様子を見ながら仕上げる。色素をそのまま加えるとムラになりやすく、一度に大量に加えると色が濃くなってしまうので注意を。

ジャム入り加合餡……500g（作り方は右ページ）

ドライフルーツ入り加合餡……500g（作り方は右ページ）

グラニュー糖……適量

❶栗入り加合餡を作る。白餡、砂糖、水を鍋に入れ、強火にかけて混ぜる。水飴を加え、なめらかになるまで煉る（写真**A**）。

❷水少量（分量外）で溶いた食用色素を少量ずつ加えて混ぜ（写真**B**）、黄色に色づけする。

❸栗の甘煮を5㎜角に刻んだものを加え混ぜ（写真**C**）、さらに煉る。

❹へらですくっても流れ落ちないくらいの硬さに煉り上げたら（写真**D**）、さらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます（写真**E**）。

❺それぞれの加合餡が手でさわれるぐらいの温度になったら、約20gずつに分けて丸め（写真**F**）、グラニュー糖を全体にまぶす（写真**G**）。

❻ざるなどにのせ、風通しのよい冷暗所に一晩置いて表面を乾燥させる（写真**H**）。

A

B

C

D

E

F

G

H

　（料理・監修すべて　梶山浩司）

豆についての情報や、いろいろな豆料理がいっぱい!
http://www.mame.or.jp/

公益財団法人　日本豆類協会

〒107-0052　東京都港区赤坂1-9-13　三会堂ビル4F
E-mail:info@mame.or.jp
FAX:03-5570-0074

制作：女子栄養大学出版部（月刊『栄養と料理』から）

16.03（1）/10